

☆水菜と大根のサラダ☆

材料<4人分>	分量
キャベツ	100g
大根	60g
水菜	40g
にんじん	20g
好みのドレッシング	32g



栄養価(一人あたり)

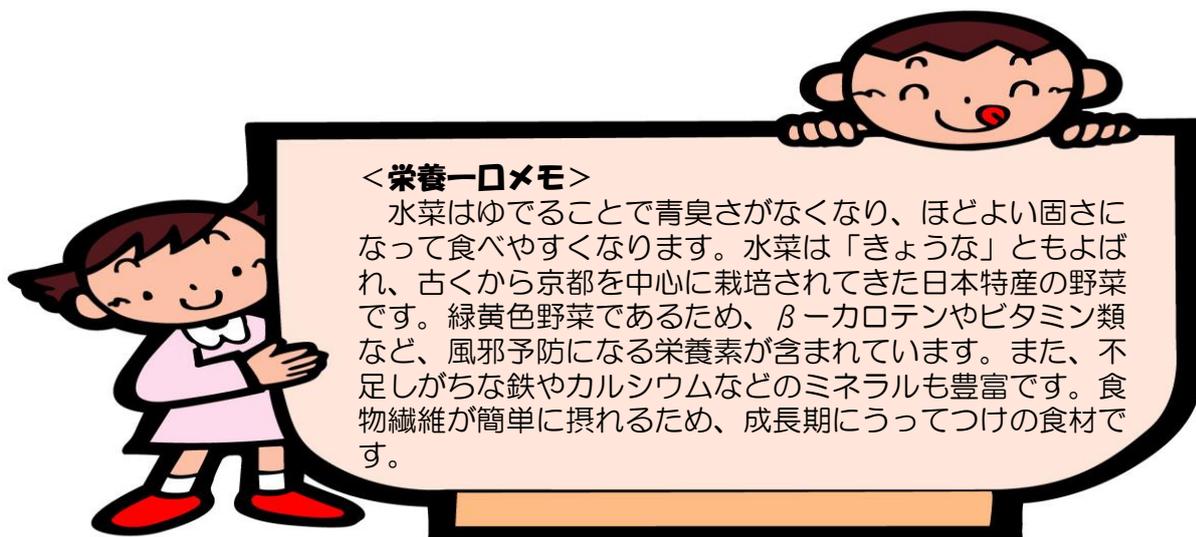
エネルギー	13 kcal
たんぱく質	0.6 g
脂質	0.1 g
カルシウム	37 mg

<下ごしらえ>

- ・水菜は4cm長さ、にんじんと大根は千切り、キャベツは1cm幅に切る。

<作り方>

- ①鍋に湯を沸かし、にんじん→大根→キャベツ→水菜の順に加えてさっとゆでる。
- ②ザルにあけ、しぼって水気をきり、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- ③好みのドレッシングと和え、皿に盛りつける。



<栄養一口メモ>

水菜はゆでることによって青臭さがなくなり、ほどよい固さになって食べやすくなります。水菜は「きょうな」ともよばれ、古くから京都を中心に栽培されてきた日本特産の野菜です。緑黄色野菜であるため、β-カロテンやビタミン類など、風邪予防になる栄養素が含まれています。また、不足しがちな鉄やカルシウムなどのミネラルも豊富です。食物繊維が簡単に摂れるため、成長期にうってつけの食材です。